給食だより　11月号

令和8年 10 月　菊川市立菊川学校給食センター

11 月の給食栄養指導目標

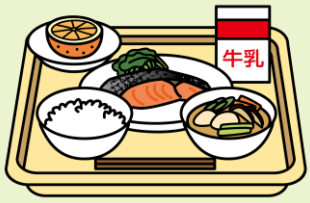
感謝して食べよう

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013 年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに「伝統的酒造り」が 2024 年に登録されました。毎年 11 月 24 日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11 月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？

給食から学ぶ和食文化

「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち

行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化

ふるさとの食文化を知ろう！

日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。

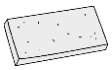
日本の伝統的な発酵食品

地域に伝わる発酵食品に目を向け、ふるさとの食文化を見直してみませんか？

ふるさと給食週間です　11月16日 ～ 20日

菊川市では11月16日(月)から11月20日(金)の5日間を「ふるさと給食週間」とし、この期間は静岡県内の食材を使った献立や郷土料理などを実施します。給食を支えてくれるたくさんの人たちに感謝の気持ちを忘れずに、地域の食材を味わいましょう。

16日(月)　・牛乳
・白菜、きゅうり(白菜の昆布和え)
・黒はんぺん、茶(黒はんぺんのお茶フライ)
・大根、豆腐、ぶた肉、みそ、こんにゃく、葉ねぎ(戦国汁)



17日(火)　・牛乳　・茶(お茶パン)
・トマト(トマト入りメンチカツ)
・ブロッコリー(ブロッコリーサラダ)
・豆腐、チンゲン菜(卵とチンゲン菜のスープ)

18日(水)　・牛乳
・ぶた肉、大根(豚肉の和風ソース炒め)
・小松菜、もやし
(枝豆ともやしのおひたし)
・さつまいも、豆腐、みそ、わかめ、こんにゃく、葉ねぎ(小笠満点みそ汁)

19日(木)　・牛乳
・卵、のり(浜名湖産のり入り厚焼き玉子)
・わかめ(きゅうりとわかめの酢の物)
・ぶた肉(すき焼き)

20日(金)　・牛乳　・たけのこ(筑前煮)
・豆腐、大根、小松菜、根深ねぎ、こんにゃく(けんちん汁)

『地産地消』を知っていますか？

「地産地消」は小学5年生の社会科で学習します。「**地**域で生**産**された作物を**地**元で**消**費する(食べる)」という意味です。新鮮で安価、生産者の顔が見えて安心、輸送コストが少なく、環境へも配慮されているなどの特徴があります。静岡県では、学校給食における県内産食材の使用割合の目標値を令和17年度までに45%と定めています。菊川市の令和7年度地場産物活用率は36.61%でした。

食べて！減らして！考えよう！
今日から君も食ロス削減リーダー

買い物に行く前に、冷蔵庫の中身や家にある食材を確認してみましょう。無駄な買い物が減り、食品ロス削減にもつながります。

①家にある食材・食品をチェック
家の中のどこに、どんな食材・食品があるのか把握しましょう。

②メモをとる
必要な食材のメモをとりましょう。

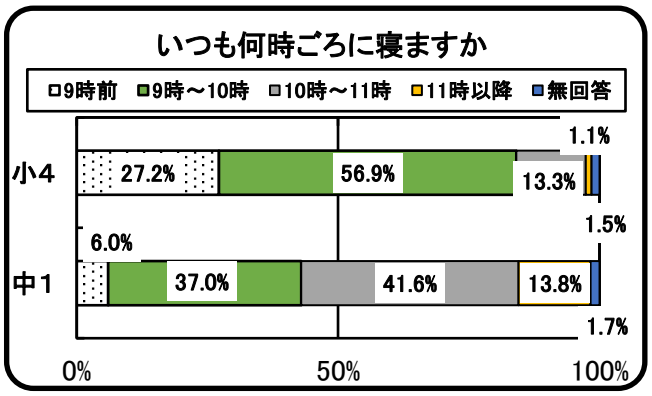
③使い切れる分だけ買う
まとめ売りや大袋で買う方が安いこともありますが、必要な分だけ買いましょう。

④空腹時、イライラするときは買い物に行かない
空腹時やイライラしているときに買い物に行くと、ついつい多く買いがちです。

【環境推進課】

小笠の食生活を考えよう

11月「よい睡眠のために
食生活を見直そう」



小笠地区学校保健会　令和8年度食生活アンケート結果より
(対象：小4・中1　児童生徒 2,982名回答)

私たちの脳は眠っている間に、勉強したことを整理したり、記憶したりしています。体も大きく成長します。「セロトニン」は、乳製品や大豆製品、卵に多く含まれ、朝、食べることで、夜「メラトニン」という睡眠ホルモンに変わります。これらの食品を朝食に取り入れられるといいですね。